



La fève

Pour pouvoir l'utiliser, il est nécessaire de la débarrasser de sa robe...pour cela il faut :

1. Les écosser
2. Les plonger ces dernières dans l'eau bouillante salée pendant 5 min.
3. Les égoutter et les rafraîchir à l'eau froide
4. Les dérober (enlever leur robe) à la main.

A partir de là, elles peuvent s'utiliser en purée, à la crème en salade.

Elles sont souvent accompagnées par la sarriette !

Salade courgettes, fèves, avocat, roquette et parmesan

Ingrédients (pour 2 pers)

Préparation

- 2 courgettes
- 2 avocats
- 200 g de fèves écosées
- 150 g de roquettes
- 1 citron
- 50 g de parmesan
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de ciboulette ciselée
- Sel, Poivre

1. Lavez les courgettes et coupez-les à l'aide d'un économe sur la longueur, sans les éplucher pour faire des tagliatelles très fines.
 2. Portez à ébullition 1/2 litre d'eau et versez-y les fèves et faites-les cuire 15 minutes. Égouttez-les.
 3. Portez à ébullition le 1/2 litre restant d'eau puis plongez-y les tagliatelles de courgettes. Faites-les cuire 2 minutes puis égouttez-les.
 4. Coupez les avocats en lamelles.
 5. Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive, du sel, du poivre et le jus de citron.
- Dans un plat disposez les tagliatelles de courgettes, les fèves, la roquette, les lamelles d'avocat, la ciboulette. Arrosez avec la vinaigrette. Ajoutez des copeaux de parmesan et servez.

Gratin de carottes multicolores

Ingrédients (2 pers.)

Préparation

- 1 kg carottes multicolores
- 25 cl crème fraîche liquide
- 70 g parmesan râpé
- 1 c. à café graines d'anis
- 25 g beurre
- Sel
- Poivre blanc

1. Épluchez les carottes, rincez-les et fendez-les dans la longueur. Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. À ébullition, ajoutez les carottes, salez et faites cuire sur feu doux à découvert 15 min.
2. Préchauffez le four à 180 °c (th. 6). Beurrez un plat à gratin. Mettez les carottes côte à côte. Couvrez de crème fraîche, parsemez le parmesan et les graines d'anis, poivrez.
3. Mettez à gratiner au four pendant 10 min. Servez chaud dans le plat de cuisson.



Pour les non végétariens : vous pouvez accompagner ce plat avec une viande blanche, une volaille, ou des tranches de jambon cru de pays

Pour les végétariens : il est possible de l'utiliser comme entrée, ou pour un plat, accompagné de seitan ou de champignons poêlés.

Recette issue de : www.regal.fr